

«Утверждаю»

Директор МБОУ «2-Имангуловская
средняя общеобразовательная школа»

/Е.Т. Бикбау/



Примерное десятидневное меню
МБОУ «2-Имангуловская средняя общеобразовательная школа»
Октябрьского района Оренбургской области
на осенний период
2024-2025 учебного года
12 лет и старше ОВЗ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимние

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-1с		250	5,8	7	7,1	115,3
	Щи из свежей капусты со сметаной					
54-11м	Плов из отварной говядины	220	16,9	16,2	42,4	383,1
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
пром	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
	Итого за обед:	880	32,4	24,4	123,6	844,1
	Полдник					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Итого за полдник	230	2,29	2,94	47,08	219,3
	Итого за день	1110	34,69	27,34	94,16	1063,4

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическа	
			Б	Ж	У	Я	
	Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	
54-25с	Суп гороховы	250	8,2	3,5	18,7	138,7	
54-28м	жаркое по-домашнему из курицы	220	27,3	6,8	19,3	248,2	
		200	0,6	0,2	15,1	65,4	
54-13хн	Напиток из шиповника	60	4,6	0,5	29,5	140,6	
пром	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
пром	Хлеб ржаной	880	46,5	21,7	109,7	821,3	
	Итого за обед:						
	Полдник						
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2	
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
	Итого за полдник	230	1,84	1,2	43,4	198,2	
	Итого за День	1110	48,34	22,9	153,1	1019,5	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимние

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-163	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-3м	Голубцы ленивые	100	8,4	7,7	6,4	128,3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Полдник	930	32,8	28	126,8	890,9
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Итого за полдник	230	2,45	3,14	44,62	235,1
	Итого за день	1160	35,25	31,14	171,42	1126

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
97	Суп картофельный	250	2,4	2,6	18,1	105,3
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	21	83,9
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого за обед:	930	28,6	27	137,5	907,1
	Полдник					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Итого за полдник	230	2,29	2,94	47,08	219,3
	Итого за День	1160	30,89	29,94	184,58	1126,4

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-1г	Макаронны отварные	180	6,4	5,3	39,4	236,2
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед:	920	53,1	23,1	110	866,1
	Полдник					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за полдник	230	1,84	1,2	43,4	198,2
	Итого за день	1150	54,94	24,3	153,4	1064,3

День: понедельник

Неделя: осенне-зимний

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(к кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1,8	5,4	16,6	122,3
54-26с	Суп из овощей	250	1,8	2,4	10,1	69,4
204	Картофель отварной	180	3,4	3,8	26,8	155,1
296	Птица запеченая	100	21,5	28,2	0,1	339,9
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	21	83,9
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за обед:	920	33,9	41,4	105,4	929,9
	Полдник					
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Итого за полдник	230	2,45	3,14	44,62	235,1
	Итого за день	1150	36,35	44,54	150,02	1165

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за обед:	850	42,9	23,4	110,6	825,1
	Полдник					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Итого за полдник	230	2,29	2,94	47,08	219,3
	Итого за день	1080	45,19	26,34	157,68	1044,4

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-16м	Тефтели из говядины и рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
пром	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за обед:	930	39,3	30,5	139	987,8
	Полдник					
283	Вафли	30	0,84	1	23,2	106,2
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Итого за полдник	230	1,84	1,2	43,4	198,2
	Итого за день	1160	41,14	31,7	182,4	1186

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У		
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4	
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4	
54-21г	Горошница	180	17,3	1,6	40,5	245,8	
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1	
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	
	Итого за обед:	950	45,3	30,1	121,4	938,2	
	Полдник						
604	Пряники	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	
	Итого за полдник	230	2,45	3,14	44,62	235,1	
	Итого за день	1180	47,75	33,24	166,02	1173,3	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-9г	Рагу из овощей	180	3,4	9	16,4	160
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
484	плодового или ягодного	200	0	0	21	83,9
пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за обед:	920	34,7	44,5	106	963,7
	Полдник					
604	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1
868	сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	итого за день	230	2,29	2,94	47,08	219,3
	Итого за полдник	1150	36,99	47,44	153,08	1183
	Итого за 10 дней		40,71	39,5	152,8	1102,28
	Итого за 10 дней соотношение		14,70%	32,20%	55,40%	

и старше